



Couscous-Salat mit Kirschtomaten

Zutaten für 4 Portionen

- » 250 g Couscous
- » 6 EL Olivenöl
- » 2 TL Ras el-Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung), alternativ süßes Curry
- » 300 g Kirschtomaten
- » 2 rote Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten 300 g
- » 30 g Sultaninen
- » 1 TL Kreuzkümmelsamen, geröstet und leicht zerstoßen
- » 50 g geröstete gesalzene Mandeln, grob gehackt
- » 15 g Korianderblätter, grob gehackt
- » 15 g Minzeblätter, grob in Stücke gezupft
- » 1 Bio-Zitrone, 1 TL Schale abgerieben, dann 1 EL Saft ausgepresst
- » Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Couscous quellen lassen

Couscous in einer großen Schüssel mit 2 EL Olivenöl, 1 TL Ras el-Hanout, $\frac{3}{4}$ TL Salz und reichlich Pfeffer mischen.

400 ml Wasser aufkochen und über den Couscous gießen. Abdecken (z. B. mit Frischhaltefolie) und 20 Minuten quellen lassen.

Danach mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

2. Tomaten anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl bei hoher Hitze erhitzen.

Kirschtomaten zugeben und 3–4 Minuten braten, bis sie Farbe bekommen und aufplatzen.

Mit einer Prise Salz bestreuen, beiseitestellen.

3. Zwiebeln karamellisieren

Pfanne auswischen, restliches Olivenöl (3 EL) erhitzen.

Zwiebeln mit 1 TL Ras el-Hanout und einer Prise Salz bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten braten, bis sie weich und goldbraun sind.

Vom Herd nehmen, Sultaninen unterrühren, abkühlen lassen.

4. Salat mischen

Abgekühlten Couscous in eine große Schüssel geben.

Zwiebel-Sultaninen-Mischung unterheben.

Kreuzkümmelsamen, Mandeln, Koriander, Minze, Zitronenschale und -saft hinzufügen.

Mit etwa 4 TL Salz (nach Geschmack auch weniger) und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Sanft vermengen.

5. Anrichten

Salat auf einer Servierplatte verteilen, die gebratenen Tomaten samt Saft darüberggeben.

Sofort servieren – lauwarm oder zimmerwarm.